

Bab VII

Menyusui



- **Mengapa memberi ASI (Air Susu Ibu) itu penting?**
- **Mengapa pemberian makanan lain membahayakan selama periode menyusui?**
- **HIV dan menyusui**
- **Bagaimana cara menyusui yang baik?**
- **Nasehat untuk ibu**
- **Ketika ibu harus bekerja**
- **Mengeluarkan ASI (Air Susu Ibu) dengan tangan**
- **Beberapa masalah dan pertimbangan**
- **Situasi khusus**
- **Bayi dengan kebutuhan khusus**
- **Ketika ibu sakit**
- **Ketika seorang perempuan hamil**
- **Berjuang untuk perubahan**

Anda bisa menyusui bayi anda selama mungkin yang anda mau tanpa menimbulkan masalah apapun. Tetapi jika anda memiliki masalah, ada beberapa cara untuk membantu anda dan melanjutkan menyusui. Bab ini akan memberikan informasi bagaimana cara menyusui yang sehat dan membantu menangani masalah yang sering terjadi.

Mengapa ASI (Air Susu Ibu) paling baik untuk bayi Anda

Menyusui merupakan suatu tindakan yang sudah lama dilakukan dan tindakan paling sehat di dunia. Tetapi dengan perubahan jaman, banyak perempuan membutuhkan penerangan dan dukungan untuk tetap menyusui bayinya.

Menyusui itu penting karena:

- **ASI (Air Susu Ibu) merupakan makanan yang paling tepat** untuk membantu pertumbuhan bayi menjadi lebih sehat dan kuat.
- Menyusui dapat membantu menghentikan perdarahan rahim setelah persalinan.
- ASI dapat melindungi bayi dari penyakit dan infeksi, seperti kencing manis(diabetes), kanker, diare, dan radang paru-paru (pneumonia). Pertahanan tubuh ibu (antibodi) terhadap penyakit tersebut akan masuk ke dalam tubuh bayi melalui ASI.
- Menyusui dapat membantu melindungi ibu dari penyakit seperti kanker dan pengeroposan tulang (osteoporosis).
- Ketika seorang ibu menyusui anaknya, ASI yang keluar itu dalam kondisi bersih, selalu tersedia, dan selalu sesuai temperaturnya.
- Menyusui dapat membantu terjalinnya kedekatan dan rasa aman antara ibu dan bayinya.
- Bagi beberapa perempuan, hanya memberikan ASI saja dapat membantu mencegah dirinya untuk hamil terlalu dini.
- Menyusui adalah tindakan yang murah dan tidak membutuhkan banyak biaya.

Tindakan menyusui sebaiknya dilakukan selama mungkin, paling sedikit selama 1 tahun. Dalam 6 bulan pertama, berikan bayi anda ASI saja tanpa tambahan lainnya.

Mengapa pemberian susu *formula* (susu buatan, susu kaleng) selain ASI dapat membahayakan bayi

Beberapa perusahaan yang membuat susu *formula* (susu buatan, susu kaleng) menginginkan agar para ibu tidak memberikan ASI melainkan susu *formula* yang diproduksinya sehingga mereka dapat memperoleh keuntungan. Memberikan susu dalam botol atau susu *formula* kepada bayi merupakan tindakan yang kurang aman. Banyak jutaan bayi yang minum susu dalam botol atau susu formula menderita kekurangan gizi atau sakit, dan juga dapat meninggal dunia.



Bayi yang minum susu dalam botol cenderung untuk lebih sering sakit dan meninggal.

- Susu formula dan susu jenis lain, seperti susu kaleng atau susu dari hewan, tidak akan melindungi bayi dari penyakit.
- Susu formula dan susu jenis lain dapat menyebabkan sakit dan kematian. Jika botol, dot, ataupun air yang digunakan tidak cukup mendidih, bayi akan menelan kuman berbahaya dan menjadi diare.
- Ketika bayi menyusu, dia akan menggunakan lidahnya untuk menghisap payudara ibu. Hal ini sangat berbeda dengan apa yang dilakukan bayi saat minum susu botol. Dengan menghisap botol, bayi akan lupa cara yang benar untuk menghisap payudara ibu. Dan jika bayi tidak cukup menyusu, produksi ASI ibu akan menurun, dan bayi tidak cukup memperoleh ASI.
- Penggunaan susu botol atau susu formula memerlukan biaya yang cukup besar. Untuk 1 bayi, sebuah keluarga membutuhkan 40 kg susu formula pada tahun pertamanya. Membeli susu formula dan bahan bakar untuk memasak air dapat menambah pengeluaran keluarga lebih besar dari penghasilan keluarga tersebut dalam seminggu atau bahkan sebulan.



Beberapa orangtua berusaha untuk membatasi pemakaian susu formula dengan memberikan dalam jumlah lebih sedikit dan lebih banyak air. Hal ini akan membuat bayi menjadi kekurangan gizi, terlambat pertumbuhannya, dan sering sakit.

HIV dan Menyusui

Seorang ibu dengan infeksi HIV harus membuat keputusan yang paling aman untuk bayinya. Dia harus membandingkan resiko kesehatan lain dengan resiko infeksi HIV. Untuk membantu mengambil keputusan dalam kondisi ini, dapat dilihat pada bab tentang 'HIV dan AIDS, mengenai menyusui pada infeksi HIV'.

Bagaimana cara menyusui yang baik

Untuk bayi baru lahir

Setelah persalinan, **ibu harus segera menyusui bayinya pada 1 jam pertama**. Hal ini dapat membantu menghentikan perdarahan pada rahim dan mengembalikannya menjadi normal. Kontak kulit antara ibu dan bayi dan hisapan bayi pada payudara ibu akan membantu produksi ASI.

Bayi baru lahir membutuhkan ASI pertama (*kolostrum*) yang keluar dari payudara 2-3 hari setelah persalinan. *Kolostrum* ini memiliki semua bahan bergizi yang dibutuhkan bayi dan melindungi bayi dari penyakit. *Kolostrum* juga dapat membersihkan saluran pencernaan bayi. Oleh karena itu, tidak dibutuhkan tanaman, teh ataupun air untuk membersihkannya.

Bayi akan menghisap jika dia lapar dan haus, sedang sakit, sedang dalam pertumbuhan yang cepat, atau membutuhkan kenyamanan. Jika anda tidak mengetahui apa yang bayi anda inginkan, tetap berikan ASI.

Untuk semua bayi

Berikan ASI dari kedua payudara anda, tetapi **usahakan bayi selesai menghisap satu payudara terlebih dahulu** baru kemudian dipindahkan ke payudara lainnya. ASI yang berwarna lebih putih yang keluar setelah bayi menghisap beberapa menit mengandung banyak lemak dibandingkan dengan kolostrum. Bayi membutuhkan lemak ini, sehingga lebih baik untuk menunggu bayi menyelesaikan menghisap pada satu payudara sebelum dipindahkan ke payudara lain. Bayi akan berhenti menghisap dengan sendirinya atau berpindah ke payudara lain sesuai keinginannya. Jika bayi tersebut hanya menghisap satu payudara saja, mulailah proses menyusui berikutnya pada payudara yang lain.

Berilah ASI pada bayi Anda kapanpun dia lapar, pagi atau malam. Kebanyakan bayi baru lahir akan menghisap tiap 1-3 jam, terutama pada bulan pertama. Biarkan bayi menghisap selama dan sesering yang dia inginkan. Semakin banyak dia menghisap, semakin banyak pula produksi ASI Anda.

Anda tidak perlu memberikan bubur/sereal, susu lain, atau air gula, bahkan pada cuaca panas sekalipun. Hal ini akan membuat bayi menghisap ASI lebih sedikit dan dapat membahayakan jika dilakukan sebelum berumur 4-6 bulan.



Seorang ibu yang tidur dekat dengan bayinya di malam hari dapat lebih mudah menyusui. Jika dia tidur bersama bayinya, dia dapat tidur dan menyusui pada saat yang bersamaan.

Membantu bayi bersendawa

Terkadang ketika bayi menghisap payudara ibu, dia menelan udara, sehingga membuat bayi tersebut kurang nyaman.



Anda dapat membantu mengeluarkan udara tersebut dengan menggendong bayi tersebut pada bahu atau dada Anda dan mengusap punggungnya, atau mengusap punggungnya saat dia duduk atau berbaring di pangkuan Anda.

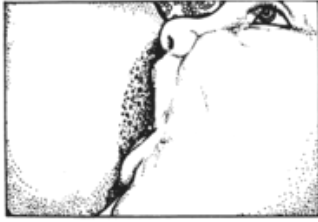
Posisi ini juga akan membantu menciptakan kenyamanan pada bayi atau pada bayi yang sering menangis dibandingkan biasanya.

Bagaimana posisi menggendong bayi saat menyusui

Saat anda menyusui, sangat penting bagi anda untuk mengetahui posisi menggendong bayi agar bayi anda dapat menghisap dan menelan ASI dengan mudah. Ibu harus dalam keadaan tenang dan santai, pada posisi yang nyaman sehingga ASI dapat keluar dengan mudah.

Peganglah kepala bayi anda dengan telapak tangan atau lengan. Kepala dan badannya harus membentuk garis lurus. Tunggulah sampai mulutnya membuka lebar. Bawalah bayi mendekati pada payudara dan sentuhkan bibir bawahnya pada puting susu anda. Kemudian pindahkan bayi pada payudara anda. Bayi tersebut harus membuka mulutnya lebar-lebar pada payudara anda dengan bagian puting susu berada di dalam mulutnya.

Jangan menekan puting susu Anda ketika Anda menyusui bayi Anda.



Bayi ini memiliki posisi mulut yang baik saat menyusui



Bayi ini tidak memiliki posisi mulut yang baik karena payudara ibu tidak seluruhnya menempel pada bayi

Dada ibu menempel dengan dada bayi, dagu bayi menempel pada payudara ibu



- *Punggung ibu tegak*
- *Kepala bayi dipegang dan membentuk garis lurus dengan badannya.*
- *Bayi menghisap payudara ibu bukan hanya puting susunya saja.*
- *Badan bayi lurus dan menghadap ke ibu.*
- *Ibu juga harus memegang bokong bayi dengan tangannya yang lain*



Ini adalah posisi lain yang baik dilakukan semua ibu saat menyusui. Gunakan bantal atau kain yang digulung di bawah tubuh bayi.

Jika anda memiliki masalah dengan menyusui, mintalah bantuan dari ibu lain yang sudah berpengalaman. Dia juga dapat membantu lebih banyak dibandingkan dengan petugas kesehatan. Jangan gunakan susu botol. Hal ini akan membuat bayi menghisap dengan cara lain. Tetap berusaha untuk menyusui bayi anda. Terkadang hal ini membutuhkan latihan untuk mencari posisi yang paling baik bagi bayi anda, atau bagi bayi untuk menghisap lebih baik.

Berikut ini adalah beberapa tanda adanya sesuatu yang kurang benar, mungkin posisi anda menggendong, atau seberapa banyak payudara anda masuk ke mulut bayi:

- Jika bayi merasa terganggu atau menangis, atau tidak mau menyusu, mungkin dia berada dalam posisi yang tidak benar.
- Jika badan bayi tidak menghadap ke anda, seperti berbaring dan memutar kepala untuk mencari payudara anda, kemungkinan dia mengalami kesulitan untuk menghisap.
- Jika anda melihat bagian kecoklatan pada payudara anda, kemungkinan puting susu anda tidak terlalu masuk ke dalam mulut bayi.
- Jika proses menghisapnya begitu cepat dan berbunyi, kemungkinan bayi membutuhkan mulutnya terbuka lebih lebar agar payudara ibu lebih banyak masuk ke dalam mulutnya. Setelah beberapa menit, bayi tersebut seharusnya menghisap lebih lambat dan lebih dalam, dan dapat menghisap dengan baik.
- Jika anda merasa sakit, atau puting susu anda pecah-pecah, anda bisa lebih memasukkan puting susu tersebut lebih jauh ke dalam mulut bayi.

Nasehat untuk ibu

Makanan ibu selama menyusui

Ibu harus memakan makanan yang cukup bergizi untuk memulihkan tubuhnya saat kehamilan, merawat bayi, dan semua pekerjaan yang dia lakukan. Dia membutuhkan makanan yang kaya akan protein, lemak, dan banyak sayuran dan buah-buahan. Mereka juga harus minum air putih yang banyak, susu, teh *herbal*, dan jus buah. ASI yang dihasilkan oleh setiap ibu akan tetap baik tanpa terpengaruh oleh makanan yang dimakan oleh ibu tersebut.

Banyak orang percaya bahwa ibu yang baru melahirkan tidak boleh makan makanan tertentu. Tetapi jika ibu tidak mendapatkan asupan makanan yang seimbang, akan menyebabkan ibu tersebut menderita kekurangan gizi, kurang darah, dan penyakit yang lain.

Terkadang beberapa ibu diberikan makanan khusus saat menyusui. Tindakan ini sangat bagus, apalagi jika makanan yang diberikan tersebut adalah makanan bergizi tinggi. Makanan bergizi akan membantu tubuh ibu lebih cepat sehat dan kuat setelah melahirkan.

Ibu membutuhkan makanan tambahan jika:

- Dia menyusui 2 bayi.
- Dia menyusui 1 bayi dan sedang hamil.

- Jarak antara 2 anaknya terlalu dekat, kurang dari 2 tahun.
- Dia sakit atau lemah.



Makan dan minum yang cukup bila lapar dan haus. Hindari alkohol, rokok, atau obat terlarang atau obat-obatan lain yang tidak dibutuhkan. Air putih, buah, dan jus sayuran, serta susu dan teh herbal lebih baik dibandingkan dengan kopi dan soda.

Menyusui dan jarak antar kehamilan

Mengatur jarak kehamilan berarti memiliki bayi lagi setelah minimal 2-3 tahun. Hal ini akan membantu tubuh ibu untuk pulih dengan sempurna sebelum dia hamil lagi. Bagi beberapa ibu, menyusui dapat membantu mereka mengatur jarak kehamilan. Untuk informasi lebih lanjut lihat bab 'keluarga berencana mengenai metode KB alamiah'.


Memberikan makanan tambahan lain

Seorang bayi akan membutuhkan makanan tambahan lain jika:

- Usianya 6 bulan atau lebih
- Diaa mulai mengambil makanan dari keluarganya atau dari meja.
- Dia tidak mendorong makanan keluar dengan lidahnya.

Antara usia 6 bulan-1 tahun, berikan ASI kapanpun bayi inginkan. Walaupun dia sudah mendapatkan makanan tambahan lain, dia tetap membutuhkan ASI. Berikan ASI bersama dengan makanan yang lain, 2-3 kali sehari. Mulailah berikan makanan yang lunak dan lembut seperti bubur atau sereal. Beberapa ibu mencampur makanan ini dengan ASI. Anda tidak membutuhkan bubur/sereal bayi yang mahal.

Jika bayi merasa kurang suka dan kurang tercukupi makanannya dengan menghisap ASI, dan dia sudah berusia 4-6 bulan, maka dia harus lebih banyak menghisap agar produksi ASI bisa bertambah. Ibu harus menyusui bayinya sesering mungkin selama 5 hari. Jika bayi tetap merasa tidak suka, dia harus mencoba makanan lain.

		
<p><i>Jangan berikan makanan lain sebelum usia bayi 4 bulan.</i></p>	<p><i>Lunakkan semua makanan sampai halus hingga bayi mulai dapat mengunyah</i></p>	<p><i>Gunakan cangkir atau mangkok dan sendok untuk memberi makan bayi</i></p>

Bayi perlu makan sesering mungkin, sekitar 5 kali sehari. Tiap harinya, dia harus memakan makanan pokok (bubur, bubur jagung, gandum, nasi, kentang, singkong), dicampur dengan makanan pembangun (kacang-kacangan, telur, keju, daging, atau ikan), sayuran dan buah berwarna cerah, dan makanan kaya energi (kacang, minyak, mentega, atau lemak yang dimasak). Anda tidak perlu memasak 5 kali sehari. Beberapa makanan dapat diberikan dalam kondisi dingin.

Tambahkan satu jenis makanan baru. Ketika bayi berusia 9 bulan sampai 1 tahun, bayi dapat makan makanan keluarga jika makanan tersebut dipotong kecil dan dilunakkan agar mudah dimakan.

Jika anda bisa, tetap lanjutkan pemberian ASI sampai bayi berusia minimal 2 tahun, bahkan jika anda sudah memiliki bayi lain. Kebanyakan bayi akan berhenti menyusui dengan sendirinya.

Walaupun bayi memasuki usia 2 tahun, ASI sebaiknya tetap dilanjutkan untuk memberikan perlindungan kepada bayi terhadap infeksi dan masalah kesehatan lain.

Jika Ibu bekerja di luar rumah

Sekarang, banyak ibu yang bekerja di luar rumah. Hal ini akan membuat dirinya sulit untuk memberikan ASI *eksklusif* selama 6 bulan kepada bayinya.

Ibu yang bekerja membutuhkan bantuan. Beberapa pekerjaan mengizinkan ibu tersebut untuk membawa bayinya selama beberapa bulan. Hal ini membuat ibu lebih mudah menyusui. Jika terdapat tempat penitipan anak yang dekat dengan tempat kerjanya, dia tetap dapat menyusui di siang hari, atau saat istirahat. Beberapa pengusaha menyediakan Ruang Penitipan Anak, sehingga ibu bisa tetap dekat dengan anaknya.



Seorang ibu yang bekerja tidak boleh memilih antara pekerjaan atau kesehatan anaknya (dengan menyusui anaknya).

Berikut ini adalah beberapa langkah untuk memastikan bayi anda mendapatkan ASI eksklusif saat anda bekerja:



Usahakan agar bayi anda selalu dekat dengan anda selama 6 bulan.



Atau mintalah bantuan seseorang untuk membawa bayi anda ketika waktunya menyusui.

Ketika anda bersama dengan bayi anda, berikan hanya ASI saja. Ketika anda tidur bersama dengan bayi anda di malam hari, bayi akan menghisap lebih banyak dan hal ini akan membantu tubuh anda memproduksi ASI lebih banyak.

Beberapa ibu meminta bantuan teman atau kerabatnya, seperti orangtuanya, untuk menyusui bayinya. Jika anda meminta bantuan ibu lain untuk menyusui bayi anda, mereka harus melakukan pemeriksaan HIV terlebih dahulu supaya bayi anda tidak beresiko terinfeksi saat menyusui.

Mengeluarkan ASI dengan tangan

Cara lain bagi seorang ibu untuk memberikan ASI bagi bayinya adalah ketika dia memiliki waktu untuk mengeluarkan ASI dengan tangan. Kemudian orang lain dapat memberikan susu tersebut kepada bayi anda.



Anda dapat mengeluarkan ASI dengan tangan anda 2 atau 3 kali setiap harinya.



Kemudian kirimkan atau simpan susu tersebut agar oranglain bisa memberikannya kepada bayi anda.

Anda juga dapat mengeluarkan ASI dengan tangan jika payudara anda terlalu penuh, atau jika bayi anda tidak dapat mmenghisap karena beberapa alasan, dan anda ingin menyimpannya.

Jika ibu mengeluarkan ASI dengan tangan lebih dari kebutuhan bayinya, dia dapat memberikannya kepada bayi lain yang ibunya sedang sakit, atau ASInya tidak keluar.

Bagaimana cara mengeluarkan ASI dengan tangan Anda:

1. Cucilah botol bermulut lebar dengan sabun dan air bersih, dan keringkan di panas matahari. Sebelum menggunakannya, rebus botol tersebut di air mendidih, yang sudah mendidih selama 20 menit, biarkan air mendidih tersebut masuk ke dalam botol dan diamkan sebentar, setelah itu buanglah air tersebut.
2. Cucilah tangan anda sebelum memegang payudara atau botol tersebut.

3. Carilah tempat yang tenang. Anda harus sabar dan tenang. Bayangkan bayi anda sedang menghisap payudara anda, hal ini akan membantu keluarnya ASI. Lakukan pijatan lembut pada payudara anda dengan ujung-ujung jari dan urutlah ke arah puting susu.



4. Kemudian, letakkan jari-jari dan ibu jari anda pada bagian kecoklatan di payudara (areola) dan tekanlah ke arah dada anda. Jangan menekan atau menarik puting susu anda. Mengeluarkan ASI seharusnya tidak menimbulkan rasa sakit. Pindahkan jari-jari Anda di sekitar areola sehingga ASI dapat keluar dari seluruh payudara. Lakukan hal ini pada setiap payudara sampai ASI habis.



Dorong ke belakang, bukan memencet puting susu.

5. Pada awalnya, jumlah ASI yang keluar tidak terlalu banyak. Dengan banyaknya latihan, anda dapat mengeluarkan lebih banyak lagi. Rencanakan untuk mengeluarkan ASI sesering bayi anda minum, atau minimal 3 kali setiap hari. (Orang yang memberikan ASI tersebut kepada bayi anda akan memberi tahu jika ASI tersebut sudah cukup buat bayi anda). Jika anda berlatih 2 minggu sebelum anda kembali bekerja, anda tentunya dapat mengeluarkan ASI cukup banyak pada saat anda harus meninggalkan bayi Anda.

Bagaimana cara menyimpan ASI

Simpanlah ASI yang sudah diperas dalam botol bersih dan tertutup (lihat langkah 1 dan 2 pada bagian tentang bagaimana mengeluarkan ASI dengan tangan). Anda dapat menyimpan ASI tersebut pada tempat yang digunakan untuk menampung ASI. Simpan ASI di tempat dingin dan jauh dari matahari. ASI ini dapat digunakan hingga 8 jam. Atau anda dapat mengubur botol tersebut dalam pasir putih, atau menutupnya dengan kain yang menjaga agar tetap basah setiap saat, dan dapat bertahan hingga 12 jam.



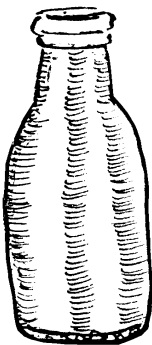
Botol yang berisi ASI dapat disimpan lebih lama pada tempat dingin seperti mangkok dari tanah liat yang berisi air.

ASI dapat bertahan di dalam botol yang disimpan di kulkas/lemari es selama 2-3 hari. Lemak dalam ASI akan terpisah, sehingga sebelum diberikan kepada bayi, kocoklah botol terlebih dahulu. Panaskan botol tersebut di air hangat. Rasakan apakah ASI tersebut terlalu panas atau tidak dengan meneteskan sedikit ke tangan anda.

Metode botol hangat

Metode ini akan bekerja baik jika payudara terlalu penuh atau terasa sangat nyeri. Hal ini dapat terjadi sesaat setelah melahirkan, atau jika ibu menderita pecah-pecah pada puting susunya atau infeksi payudara.

1. Bersihkan botol besar yang memiliki diameter 3-4 cm pada mulutnya.



Hangatkan botol tersebut dengan mengisi air hangat ke dalamnya. Isilah perlahan agar botol tersebut tidak pecah. Tunggulah beberapa menit dan tuangkan airnya keluar.

2. Dinginkan mulut dan leher botol dengan air dingin yang bersih sehingga tidak melukai anda.
3. Masukkan botol tersebut melalui mulutnya ke dalam puting susu anda sampai erat.



Masukkan botol tersebut melalui mulutnya ke dalam puting susu anda sampai erat. Peganglah dengan kuat sampai beberapa menit. Pada saat dingin, ASI akan keluar dengan sendirinya.

4. Ketika ASI keluar perlahan, gunakan jari anda untuk mengendorkan botol tersebut dari payudara anda.
5. Ulangi pada payudara yang lain.

PENTING! ASI yang tidak disimpan dalam suhu dingin akan rusak dan harus dibuang. Jika ASI terasa asam atau memiliki rasa yang tidak biasa, segera buang ASI tersebut. ASI yang rusak dapat menyebabkan sakit pada bayi !

Beberapa Masalah dan Penanganannya

Ketakutan ibu bahwa ASI yang dihasilkan tidak cukup atau kurang baik kualitasnya

Banyak ibu berpikir bahwa mereka tidak dapat menghasilkan cukup ASI. Hal ini hampir tidak benar. Walaupun ibu kurang memakan makanan, dia tetap dapat menghasilkan ASI yang cukup untuk anaknya.

Jumlah ASI yang dibuat oleh payudara anda tergantung dari seberapa sering bayi anda menghisap. Semakin sering dia menghisap, akan semakin banyak pula ASI yang dihasilkan. Jika anda menghentikan ASI dan memberikan susu *formula*, tubuh anda akan memproduksi sedikit ASI.

Terkadang ada saat dimana bayi selalu menginginkan untuk menyusui. Jika anda menyusui bayi anda kapanpun saat dia lapar, produksi ASI anda akan meningkat. Dalam beberapa hari bayi anda akan merasa puas kembali. Menyusui di malam hari dapat membantu meningkatkan produksi ASI. Usahakan anda tidak mempercayai siapa pun, bahkan petugas kesehatan, yang mengatakan bahwa anda tidak memiliki cukup ASI.

Dengan adanya bayi saya, susu saya terasa sangat penuh.



Payudara tidak perlu terasa penuh ketika memproduksi ASI. Semakin sering bayi menghisap, payudara tidak akan terasa penuh lagi. Payudara yang kecil dapat memproduksi ASI sama banyak dengan payudara besar.

Bayi akan mendapatkan cukup ASI jika:

- Pertumbuhannya baik, merasa bahagia dan sehat.
- Dia akan kencing (buang air kecil) minimal 6 kali atau lebih dan berak (buang air besar) sekitar 1-3 kali pada siang dan malam hari. Anda juga bisa menggunakan cara ini setelah bayi anda berusia 5 hari, ketika bayi tersebut mulai teratur buang air kecil dan buang air besar.

Bayi dengan usia lebih dari 2 minggu tidak dapat buang air besar setiap hari. Jika bayi memperoleh makanan yang cukup, maka akan memudahkan dirinya untuk mengeluarkan kotoran.

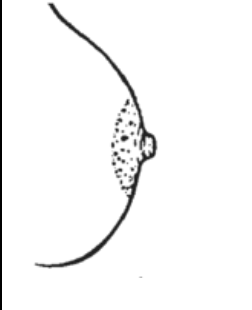

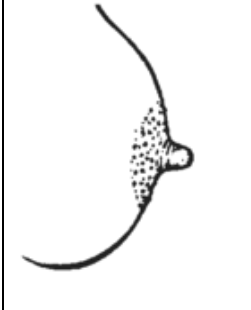
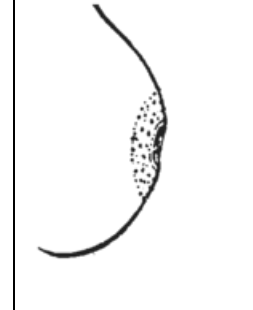
Karena ASI terlihat berbeda dengan susu lain, beberapa ibu khawatir ASI bukanlah susu yang baik. Tetapi yang harus diingat adalah bahwa ASI mengandung semua bahan bergizi yang dibutuhkan bayi.

Masalah pada puting susu dan penanganannya

Puting susu masuk ke dalam

Banyak ibu dengan puting susu yang masuk ke dalam tidak mengalami kesulitan saat menyusui. Hal ini disebabkan karena bayi menghisap payudara bukan puting susu ibu. Anda tidak perlu melakukan apapun pada puting susu anda untuk mempersiapkannya saat kehamilan.

Bentuk puting susu yang banyak dijumpai

			
Puting pada umumnya	Puting susu mendatar	Puting memanjang	Puting susu yang masuk ke dalam

Ukuran dan bentuk payudara tidak begitu penting karena bayi menghisap bukan hanya pada puting susu tetapi juga pada payudara anda.

Beberapa anjuran di bawah ini akan mempermudah Anda untuk menyusui:

- Mulailah menyusui segera setelah bayi lahir, sebelum payudara anda terasa penuh. Pastikan sebagian besar payudara anda masuk ke dalam mulut bayi.
- Jika payudara anda terasa penuh, keluarkan sebagian ASI dengan tangan anda untuk melunakannya. Hal ini akan mempermudah bayi untuk memasukkan sebagian besar payudara ibu ke dalam mulutnya.
- Pegang dan putarlah puting susu anda dengan lembut sebelum anda menyusui. Jangan memijatnya.
- Usahakan untuk melingkarkan tangan anda pada payudara agar puting susu lebih menonjol.



Peganglah seluruh payudara dengan tangan anda. Hal ini akan membantu bayi memasukkan sebagian besar payudara ibu ke dalam mulutnya

Puting susu yang meradang, nyeri, dan pecah-pecah



Jika anda merasakan nyeri saat menyusui, kemungkinan bayi tidak memasukkan sebagian besar payudara anda ke dalam mulutnya. Jika bayi hanya menghisap puting susu saja, maka bagian tersebut akan terasa nyeri dan pecah-pecah. Puting susu yang pecah-pecah akan mempermudah terjadinya infeksi. Anda dapat mengajarkan bayi anda untuk memasukkan payudara anda lebih banyak ke dalam mulutnya.

Berikut ini adalah beberapa saran untuk mencegah dan mengatasinya.

Pencegahan dan penanganan

- Pastikan anda menggendong bayi dengan posisi yang benar agar bayi anda dapat memasukkan sebagian besar payudara ke dalam mulutnya.
- Jangan menarik payudara anda keluar dari mulut bayi. Biarkan bayi menyusui selama yang dia mau. Ketika selesai menyusui, bayi akan mengeluarkan dengan sendirinya. Jika anda ingin menghentikan menyusui sebelum bayi selesai menyusui, tariklah dagunya ke bawah atau masukkan jari yang bersih ke mulutnya.
- Oleskan puting susu yang meradang dengan ASI pada akhir menyusui. Ketika bayi berhenti menyusui, keluarkan sedikit ASI dan kemudian oleskan pada puting susu anda yang meradang. Jangan gunakan sabun atau krim pada payudara anda. Tubuh anda akan membuat minyak alami yang akan menjaga puting susu tetap bersih dan lembut.
- Hindarilah penggunaan pakaian yang kasar dan ketat.
- Untuk membantu penyembuhan puting susu yang meradang, jika memungkinkan, biarkan payudara anda terbuka di tempat yang terkena sinar matahari dan memiliki sirkulasi udara baik.
- Lanjutkan menyusui dari kedua payudara anda. Jika puting susu sangat meradang atau pecah-pecah, mulailah pada payudara yang tidak terlalu meradang dan tidak terlalu nyeri dan kemudian ganti pada payudara lain ketika ASI keluar.
- Jika payudara anda terasa sangat nyeri saat bayi menghisap, keluarkan ASI dengan tangan anda dan berikan ASI kepada bayi dengan cangkir atau sendok. Pecah-pecah pada puting susu biasanya akan membaik dalam 2 hari.

Nyeri dan pembengkakan payudara

Payudara terlalu penuh



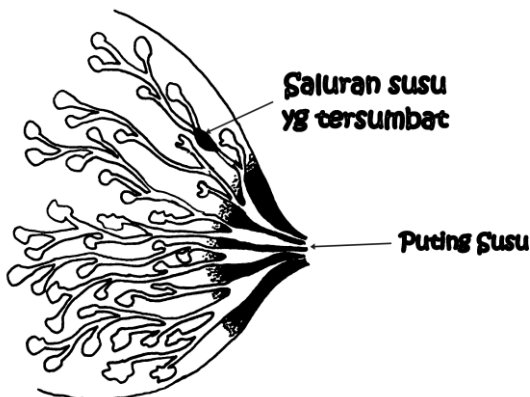
Ketika ASI keluar pertama kalinya, payudara akan terasa bengkak dan keras. Kondisi ini akan membuat bayi kesulitan untuk menghisap, dan puting susu meradang. Jika frekuensi anda menyusui berkurang karena nyeri, jumlah produksi ASI yang dihasilkan akan berkurang.

Pencegahan dan penanganan:

- Mulailah menyusui pada jam pertama setelah bayi lahir.
- Pastikan anda menggendong bayi dengan benar.
- Berikan ASI kepada bayi sebanyak mungkin, minimal setiap 1-3 jam, dan gunakan kedua payudara Anda. Tidurlah dekat dengan bayi agar anda mudah menyusui di malam hari.
- Jika bayi tidak dapat menghisap dengan baik, keluarkan ASI dengan tangan anda, hanya untuk melunakkan payudara anda, dan kemudian biarkan bayi menghisap.
- Setelah menyusui, letakkan daun kubis segar atau kain yang dibasahi air dingin pada kedua payudara anda.

Setelah 2-3 hari, pembengkakan akan berkurang. Pembengkakan yang tetap tidak berkurang dapat menjadi *mastitis*/radang payudara (payudara terasa hangat, bengkak, dan nyeri).

Mastitis/radang payudara karena tersumbatnya saluran pada payudara



Jika terjadi pembengkakan yang terasa nyeri pada payudara anda, kemungkinan saluran di dalamnya tersumbat oleh ASI yang kental. Jika aliran ASI terhenti pada sebagian payudara maka akan menyebabkan terjadinya radang/mastitis.

Jika ibu mengalami demam dan sebagian payudaranya hangat, bengkak, dan nyeri, dia kemungkinan menderita *mastitis*. Sangat penting bagi ibu ini untuk tetap melanjutkan

menyusui agar dapat mengosongkan saluran di dalam payudaranya dan payudara tersebut tidak terinfeksi. ASI yang dihasilkan masih tetap aman untuk bayi.

Penanganan untuk saluran payudara yang tersumbat dan *mastitis*:

- Sebelum menyusui, letakkan kain yang dibasahi air hangat di atas kedua payudara anda.
- Lanjutkan menyusui sesering mungkin, terutama pada payudara yang terasa nyeri. Pastikan bayi memasukkan sebagian besar payudara anda ke dalam mulutnya.
- Saat menyusui, pijatlah dengan lembut bagian payudara yang bengkak, pindahkan jari-jari anda dari bagian yang bengkak ke arah puting susu. Tindakan ini akan membantu mengosongkan saluran payudara yang tersumbat.
- Ubahlah posisi menyusui anda untuk membantu keluarnya ASI dari seluruh bagian payudara anda.
- Jika anda tidak dapat menyusui, keluarkan ASI dengan tangan anda atau gunakan metode botol hangat. ASI harus tetap keluar dari payudara anda untuk mengosongkan saluran yang tersumbat.
- Gunakan pakaian yang longgar, dan istirahatlah sesering mungkin.

Sebagian besar mastitis akan membaik dalam 24 jam. Jika anda mengalami demam selama lebih dari 24 jam, anda membutuhkan pengobatan untuk infeksi payudara anda.

Infeksi payudara(Mastitis dengan infeksi)

Jika anda memiliki tanda-tanda mastitis yang tidak membaik dalam 24 jam, atau menderita nyeri hebat, atau pecah-pecah pada kulit yang menyebabkan masuknya kuman, **anda harus segera mendapatkan penanganan untuk infeksi payudara anda.**

Penanganan:

Hal terpenting untuk menangani kondisi ini adalah dengan tetap melanjutkan menyusui sesering mungkin. ASI anda tetap aman untuk bayi. Minum obat-obatan dan istirahat juga perlu dilakukan. Jika anda bisa, cutilah terlebih dahulu dari pekerjaan anda dan minta bantuan seseorang untuk membantu pekerjaan rumah anda. Kemudian juga lakukanlah penanganan mastitis akibat saluran yang tersumbat. Jika anda menginginkan ASI tetap keluar, keluarkan ASI tersebut dengan tangan anda atau gunakan metode botol hangat.



Kain yang dibasahi air hangat akan membantu mengatasi mastitis akibat saluran yang tersumbat.

Obat-obatan untuk infeksi payudara

Untuk infeksi minumlah:

- *Dikloksisilin* 500 mg, 4 kali sehari selama 7 hari.
Jika Anda tidak bisa mendapatkan obat ini atau alergi terhadap penisilin, Anda bisa menggunakan obat lain:
- *Eritromisin* 500 mg, 4 kali sehari selama 7 hari.
Sebelum memakan obat tersebut di atas, sebaiknya anda melihat bagian penjelasan mengenai obat di bagian belakang buku ini.

Untuk demam dan nyeri, minumlah:

Parasetamol (asetaminofen) 500-1000 mg atau *aspirin* sampai nyerinya hilang.

PENTING! Jika infeksi payudara tidak segera ditangani, maka kondisinya akan bertambah parah. Rasa panas dan nyeri pada bagian yang membengkak akan semakin terasa karena terisi oleh nanah (abses). Jika hal ini terjadi, gunakan pengobatan yang sudah dijelaskan di atas dan segera datang ke petugas kesehatan terlatih untuk membuka abses tersebut dan membersihkan nanahnya dengan menggunakan peralatan steril !

Infeksi Jamur

Jika anda menggendong bayi dengan benar sehingga dia merasa nyaman dan menyusui dengan baik tetapi rasa nyeri pada puting susu anda tetap tidak membaik sampai beberapa minggu, kemungkinan terdapat infeksi jamur yang berasal dari mulut bayi. Infeksi ini akan terasa gatal, nyeri menusuk dan rasa terbakar pada payudara anda. Anda juga akan melihat bercak putih atau kemerahan pada puting susu anda dan pada mulut bayi.

Penanganan:

Campurlah *gentian violet* dengan air bersih sampai pada konsentrasi 0,25% dan oleskan pada puting susu anda dan pada bercak putih yang terdapat pada mulut bayi sekali sehari setiap hari selama 5 hari, atau sampai 3 hari setelah penyembuhan sempurna. Gunakanlah kain bersih atau jari anda untuk mengoleskannya. Jika tetap tidak membaik, lihatlah bagian belakang buku mengenai penjelasan obat, untuk memilih obat lain. Anda tetap dapat melanjutkan menyusui. Obat yang anda minum tidak akan memberikan efek buruk pada anda, ASI, maupun bayi anda.

Bagaimana cara mencampur *gentian violet* dengan air bersih untuk mendapatkan larutan 0,25%:

Jika larutan *gentian violet* yang anda miliki (tergantung % -nya):

- 0,5% → campurkan 1 bagian *gentian violet* dengan 1 bagian air bersih.
- 1% → campurkan 1 bagian *gentian violet* dengan 3 bagian air bersih.
- 2% → campurkan 1 bagian *gentian violet* dengan 7 bagian air bersih.

Kondisi khusus

Bayi dengan kebutuhan khusus tetap bisa memperoleh ASI

Bayi kecil. Jika bayi kecil tidak dapat menghisap dengan kuat saat menyusui, anda perlu mengeluarkan ASI dengan tangan dan memberikan kepada bayi anda dengan menggunakan cangkir. Mulailah memberi ASI sesaat setelah bayi lahir, dan lanjutkan walaupun bayi kadang-kadang dapat menghisap. Hal ini akan membantu meningkatkan produksi ASI anda. Jika berat badan bayi anda kurang dari 1 ½ kg atau 3 ½ pon, maka bayi tersebut membutuhkan perawatan khusus, termasuk pipa *nasogastrik* yang dimasukkan melalui hidung dan kemudian masuk ke dalam lambung. ASI anda dapat diberikan melalui pipa tersebut. Bicarakan dengan petugas kesehatan mengenai penggunaan pipa tersebut.

Bayi lahir terlalu dini. Bayi yang lahir terlalu dini membutuhkan bantuan untuk menjaganya agar tetap hangat. Tempatkan bayi tanpa pakaian, dengan menggunakan topi dan popok, ke dalam baju anda, menempel pada kulit dan dekat dengan kedua payudara (akan sangat membantu jika anda menggunakan baju longgar, mantel, atau selendang yang diikatkan pada pinggang anda). Di beberapa tempat kondisi ini dinamakan metode *perawatan kangguru*. Tetap pertahankan kontak kulit ke kulit di dalam pakaian anda sepanjang hari dan berikan ASI sesering mungkin. Jika bayi kurang kuat menghisap, berikan juga ASI anda yang dikeluarkan dengan tangan.



Bayi yang lahir terlalu dini atau terlalu kecil harus didekatkan pada kulit ibu untuk tetap menjaga kehangatan tubuhnya.

Bayi dengan bibir sumbing. Bayi ini membutuhkan bantuan untuk belajar bagaimana caranya menghisap. Jika bayi hanya memiliki celah pada bibirnya, bayi tersebut masih dapat menyusui dengan baik (untuk membantu menutup celah, letakkan tangan anda pada celah bibir tersebut). Jika terdapat celah juga pada langit-langit bayi, maka usahakan menggendong bayi lebih tegak sambil tetap memperhatikan posisi menyusui yang benar. Anda membutuhkan bantuan dalam keadaan ini. Anda dapat juga mengeluarkan ASI dengan tangan anda untuk menjaga kebutuhan asupan ASI pada saat bayi belajar menghisap.

Bayi kuning (*ikterik*). Bayi kuning membutuhkan banyak sinar matahari dan ASI untuk menghilangkan *ikterik*/ warna kuning pada kulitnya. Banyak bayi kuning terlihat mudah mengantuk. Jika bayi terlalu mudah mengantuk saat menyusui, keluarkan ASI dengan tangan anda dan berikan dengan menggunakan cangkir dan sendok, paling sedikit 10 kali dalam 24 jam. Letakkan bayi pada panas matahari pagi dan sore. Atau letakkan bayi pada ruang dengan penerangan yang baik.

Kebanyakan *ikterik*/warna kuning pada kulit bayi tidak muncul sampai 3 hari pertama kehidupannya dan menghilang setelah 10 hari. Jika bayi menderita *ikterik* atau matanya sangat kuning di luar hari-hari yang sudah disebutkan sebelumnya, atau jika bayi kuning juga dilahirkan terlalu dini, atau jika warna kuning dan rasa mengantuk pada bayi semakin memberat, bayi tersebut kemungkinan menderita masalah kesehatan yang serius. Jika memungkinkan, segera bawa bayi tersebut ke Rumah Sakit terdekat.

Bayi kembar



Terkadang salah satu bayi kembar lebih kecil dibandingkan kembarannya. Pastikan kedua bayi anda mendapatkan ASI cukup. Anda memiliki ASI cukup untuk keduanya. Pastikan anda juga memakan makanan yang cukup pula.

Ketika bayi Anda sakit

- Ketika bayi anda sakit, anda harus tetap melanjutkan pemberian ASI. Bayi anda akan cepat membaik jika anda tetap memberikan ASI.
- Diare menjadi masalah yang berbahaya bagi bayi. Memang kondisi ini terkadang tidak membutuhkan obat apapun, tetapi bayi membutuhkan perawatan khusus karena bayi dapat meninggal dengan cepat akibat kehilangan cairan.
- Untuk bayi yang diare, berikan ASI lebih sering dan juga berikan cairan *rehidrasi*/pengganti cairan tubuh.
- Jika bayi lemah, berikan ASI lebih sering. Jika bayi terlalu lemah untuk menghisap, keluarkan ASI dengan tangan anda dan berikan kepadanya dengan menggunakan cangkir. Kemudian segera bawa bayi ke rumah sakit terdekat.
- Pada bayi yang muntah, berikan ASI sedikit-sedikit tapi sering, dan juga berikan cairan *rehidrasi*/pengganti cairan tubuh sedikit-sedikit dengan cangkir setiap 5-10 menit. Jika memungkinkan, bawalah bayi tersebut ke petugas kesehatan. *Dehidrasi*/kekurangan cairan pada bayi dapat menyebabkan kematian.
- Tetap berikan ASI pada bayi anda walaupun bayi anda harus dibawa ke Rumah Sakit. Jika anda tidak dapat tinggal di Rumah Sakit, keluarkan ASI dengan tangan anda dan mintalah seseorang untuk memberikan kepada bayi anda dengan menggunakan cangkir.



Bagaimana cara memberikan ASI pada bayi dengan menggunakan cangkir

1. Gunakan cangkir kecil dan bersih. Jika tidak mungkin untuk dididihkan, cucilah dengan sabun dan air bersih.
2. Peganglah bayi dalam posisi tegak atau hampir tegak.
3. Peganglah cangkir yang berisi ASI dan arahkan ke mulut bayi. Tempelkan cangkir tersebut pada bibir bayi sehingga sebagian susu menempel pada bibir bayi tersebut. Angkat cangkir perlahan pada bibir bayi bagian bawah dan biarkan tepi cangkir menyentuh bibir atas bayi.
4. Jangan tuangkan ASI ke dalam mulut bayi.



Biarkan bayi sendiri yang memasukkan ASI tersebut ke dalam mulutnya.

Ketika ibu menderita sakit

Jika ibu mampu, akan lebih baik baginya untuk tetap menyusui bayinya dibandingkan dengan pemberian makanan lain selain ASI terlalu cepat. Jika anda mengalami demam tinggi dan berkeringat banyak, mungkin produksi ASI anda akan berkurang. Untuk mempertahankan produksinya, minumlah air putih yang banyak dan lanjutkan menyusui sesering mungkin. Akan lebih nyaman untuk anda jika anda berbaring saat menyusui.

Jika anda membutuhkan untuk berhenti menyusui selama beberapa hari, keluarkan ASI dengan tangan anda (bila perlu anda dapat minta bantuan orang lain untuk melakukannya).

Untuk mencegah penularan infeksi ke bayi, cucilah tangan anda dengan sabun dan air bersih sebelum anda memegang bayi atau payudara anda.

Jika anda menderita HIV, lihat bagian mengenai “menyusui dan HIV”.

Dapatkan pengobatan segera bila anda menderita infeksi berat, seperti TBC, tifus, atau kolera, agar infeksi tidak menyebar ke bayi anda.

Ketika ibu membutuhkan pengobatan

Sebagian besar obat akan masuk ke dalam ASI dalam jumlah kecil dan konsentrasi rendah sehingga obat tersebut tidak menimbulkan efek membahayakan pada bayi. Akan lebih berbahaya jika ibu menghentikan pemberian ASI kepada bayinya.

Ada beberapa obat yang menimbulkan efek samping pada bayi. Pada buku ini kami menandai obat-obatan tersebut dan menyarankan penggunaan obat lain yang lebih aman (lihat di bagian belakang buku mengenai penjelasan obat).

Jika petugas kesehatan menganjurkan anda untuk minum obat, ingatkan mereka bahwa anda sedang menyusui sehingga mereka dapat memilihkan obat yang lebih aman.

Ketika ibu hamil lagi atau melahirkan anak yang lain

Jika ibu yang sedang menyusui hamil lagi, dia tetap dapat melanjutkan menyusui. Karena menyusui dan kehamilan menggunakan banyak energi dari tubuhnya, dia harus memakan makanan yang cukup dan bergizi.



Adalah suatu tindakan yang aman apabila anda tetap menyusui saat anda hamil

Jika anda baru saja melahirkan bayi lagi, anda tetap bisa menyusui bayi pertama anda yang usianya lebih tua. Bayi yang baru lahir harus diberikan ASI terlebih dahulu dibandingkan dengan bayi yang lebih tua.



Seorang perempuan memiliki bayi baru lahir dan bayi yang lebih tua usianya, dapat memberikan ASI kepada keduanya.

Berjuang untuk perubahan

Jika anda adalah seorang petugas kesehatan, tidaklah cukup jika anda hanya memberikan informasi mengenai menyusui. Banyak ibu membutuhkan informasi dan dukungan. Ajari mereka untuk memberikan ASI *eksklusif* selama 6 bulan. Ajari dia dan anggota keluarganya bahwa pemberian makanan tambahan lain dapat membahayakan bayi.

Berilah dukungan kepada ibu untuk menyusui sebelum mereka menghadapi masalah. Bantulah ibu agar lebih percaya diri bahwa mereka memiliki jumlah ASI yang cukup. Dukungan antar sesama ibu akan sangat baik menyelesaikan masalah yang sering terjadi saat menyusui. Bentuklah kelompok ibu menyusui di lingkungan anda yang dipimpin oleh ibu yang sudah berhasil memberikan ASI *eksklusif*, dan memiliki anak yang tumbuh dengan baik.

Buatlah tempat pelayanan kesehatan anda sebagai tempat yang nyaman untuk menyusui. Bantulah ibu untuk menyusui bayinya pada jam pertama setelah lahir. Biarkan bayi tidur dekat dengan ibunya. Ketika ibu sakit, biarkan bayi tetap berada dekat ibunya.

Jika anda adalah seorang ibu, berikan ASI kepada bayi Anda untuk memberikan contoh kepada ibu-ibu lain bahwa mereka dapat bekerja dan tetap menyusui anaknya.

Singkirkan poster atau iklan yang mempromosikan susu *formula* (susu buatan, susu kaleng). Jangan biarkan anda menerima contoh atau hadiah apapun dari perusahaan susu *formula* (susu buatan, susu kaleng) untuk bayi dan jangan biarkan tim promosi dari perusahaan tersebut datang ke klinik anda.

Berilah penyuluhan kepada para pengusaha tentang pentingnya pemberian ASI secara eksklusif. Anjurkan mereka untuk menyediakan tempat yang layak bagi para ibu untuk menyusui anaknya dan memompa ASInya.